



АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«УНИВЕРСИТЕТ ВАЛДАЙ»

РАЗРАБОТЧИК

Ректор Университета Валдай



/В.В. Клевцов/

«\_20\_» \_\_\_\_\_ февраля \_\_\_\_\_ 2026 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**«Методика адаптивной физической культуры»**

Дополнительная профессиональная программа  
**«Адаптивная физическая культура или адаптивный спорт (углубленная подготовка)»**

г. Великий Новгород

**Наименование учебной дисциплины:** Методика адаптивной физической культуры.

**Цель освоения учебной дисциплины (цель дисциплины):** достижение запланированных результатов освоения образовательной программы - формирование установленных в образовательной программе компетенций.

**Задачи освоения учебной дисциплины (задачи дисциплины):** достижение запланированных в настоящей рабочей программе результатов освоения дисциплин - приобретение обучающимся запланированных знаний, умений, навыков.

**Планируемые результаты освоения учебной дисциплины**

Обучающийся должен формировать следующие результаты освоения дисциплины (планируемые результаты обучения) «Методика адаптивной физической культуры» (коды формируемых компетенций): ПК-628.

**Индикаторы достижения компетенций**

Результаты обучения для настоящей дисциплины соотносятся со следующими индикаторами достижения компетенций Индикаторы достижения компетенции

*На уровне знаний:*

Знание теоретических основ, целей, задач и принципов адаптивной физической культуры. Знание нормативно-правовой базы, регулирующей физкультурно-оздоровительную и реабилитационную деятельность с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья. Знание медико-биологических и психолого-педагогических особенностей лиц с различными нозологиями и их влияния на подбор средств и методов АФК. Знание классификации средств, методов и форм организации занятий в адаптивной физической культуре. Знание методик врачебно-педагогического контроля и способов обеспечения безопасности во время занятий адаптивной физической культурой.

*На уровне умений:*

Умение проводить комплексную оценку физического состояния, функциональных возможностей и потребностей занимающихся. Умение разрабатывать индивидуальные и групповые программы занятий адаптивной физической культурой с учетом нозологии, возраста и уровня подготовленности. Умение адаптировать общеразвивающие и специальные физические упражнения, подвижные игры и элементы спорта для лиц с ограниченными возможностями здоровья. Умение осуществлять педагогический контроль за ходом занятий и оценивать эффективность реабилитационных и оздоровительных программ. Умение вести учетно-отчетную документацию и аргументированно представлять результаты своей работы.

*На уровне навыков:*

Навык проведения практических занятий по адаптивной физической культуре с различными категориями занимающихся. Навык подбора и применения специального оборудования, инвентаря и вспомогательных технических средств реабилитации. Навык установления педагогически целесообразного контакта и эффективного взаимодействия с занимающимися и их семьями. Навык корректной демонстрации физических упражнений и техник их выполнения, а также осуществления страховки и помощи. Навык применения методов мотивации и создания положительного эмоционального фона на занятиях для формирования у занимающихся устойчивого интереса к физической активности.

**Объем (трудоемкость) учебной дисциплины** (в академических часах): 72.

**Структура учебной дисциплины:**

Лекционные занятия (академических часов): 6

Практические занятия (академических часов): 2

Самостоятельная работа (академических часов): 64

**Тематический план учебной дисциплины (содержание учебной дисциплины)**

Тема № 1: Теоретико-методологические основы адаптивной физической культуры

Тема № 2: Средства и методы адаптивной физической культуры, их классификация и характеристика

Тема № 3: Организационные формы и структура занятий в адаптивной физической культуре

Тема № 4: Методика адаптивного физического воспитания лиц с поражением опорно-двигательного аппарата

Тема № 5: Методика адаптивного физического воспитания лиц с нарушениями зрения и слуха

Тема № 6: Методика адаптивного физического воспитания лиц с интеллектуальными нарушениями

Тема № 7: Методика адаптивного физического воспитания при соматических заболеваниях

Тема № 8: Методические основы адаптивного спорта и его классификация

Тема № 9: Основы адаптивной двигательной рекреации и физической реабилитации

Тема № 10: Педагогический контроль, учёт и планирование в адаптивной физической культуре

**Текущий контроль**

**Форма текущего контроля по учебной дисциплине:** Тестирование.

Примеры заданий:

*Задание:* Что является главным объектом познания и воздействия в адаптивной физической культуре?

- Методики подготовки спортсменов-олимпийцев
- Процесс физического воспитания здоровых школьников
- Изучение исключительно патологических процессов в организме
- + Человек с отклонениями в состоянии здоровья и его потребности в социализации и самореализации через двигательную активность
- Разработка лекарственных препаратов для лечения заболеваний

*Задание:* Что является основным специфическим средством адаптивной физической культуры?

- Словесные методы убеждения
- Естественные силы природы (солнце, воздух, вода)
- + Физические упражнения
- Фармакологические препараты

- Педагогическое наблюдение

*Задание:* Какова классическая трехчастная структура урока (занятия) в адаптивной физической культуре?

- Вводная, теоретическая, практическая
- Разминка, силовая часть, заминка
- + Подготовительная, основная, заключительная
- Диагностическая, коррекционная, закрепительная
- Индивидуальная, групповая, соревновательная

*Задание:* Какая из задач является приоритетной в методике адаптивного физического воспитания лиц с поражением опорно-двигательного аппарата (ПОДА)?

- Развитие навыков ориентировки в пространстве с помощью слухового анализатора
- + Профилактика контрактур и тугоподвижности в суставах, развитие компенсаторных двигательных навыков
- Формирование речевых навыков через логоритмику
- Достижение максимальных спортивных результатов в беге на длинные дистанции
- Изучение сложных тактических схем в игровых видах спорта

*Задание:* Какая методическая особенность является ключевой при работе с лицами с нарушениями зрения?

- Полный отказ от словесных инструкций
- Использование упражнений, требующих быстрой смены направления взгляда
- Проведение занятий исключительно в полной тишине
- Обязательное использование упражнений с мелкими предметами
- + Активное использование сохранных анализаторов (слуха, осязания) и развитие пространственной ориентировки

### **Промежуточная аттестация**

**Форма промежуточной аттестации по учебной дисциплине:** Экзамен.

Примеры заданий:

*Задание:* Какой методический подход является ключевым при работе с лицами с интеллектуальными нарушениями?

- Акцент на развитии абстрактного мышления через сложные тактические задачи
- Использование вербальных методов без наглядной демонстрации
- + Максимальное упрощение инструкций, многократное повторение и использование игровых методов
- Предоставление полной самостоятельности в выборе и выполнении упражнений с первой тренировки
- Постоянное увеличение интенсивности и сложности нагрузок без учета утомления

*Задание:* Что является главным принципом при дозировании нагрузки в занятиях АФК с лицами, имеющими соматические заболевания (например, сердечно-сосудистой системы)?

- Принцип максимальных нагрузок для быстрой адаптации
- Принцип полного исключения кардионагрузок
- Принцип работы до полного отказа

- + Принцип строгой индивидуализации и постепенного повышения нагрузки с учетом реакции организма
- Принцип ориентации на средние нормативные показатели для данной возрастной группы

*Задание:* Какова основная цель классификации в адаптивном спорте?

- Разделение спортсменов по уровню дохода
- Определение самых популярных видов спорта среди лиц с инвалидностью
- + Обеспечение справедливых и равных условий для соревнований путем объединения спортсменов со схожей степенью функциональных ограничений
- Упрощение правил соревнований для всех участников
- Ограничение количества участников на соревнованиях

*Задание:* В чем заключается основная цель адаптивной двигательной рекреации?

- Достижение максимально возможных спортивных результатов
- + Получение удовольствия от двигательной активности, организация досуга, общение и социальная интеграция
- Полное восстановление утраченных функций организма до уровня здорового человека
- Подготовка к профессиональной трудовой деятельности
- Изучение теоретических основ физической культуры и спорта

*Задание:* Что из перечисленного является обязательным компонентом годового плана в адаптивной физической культуре?

- Список предполагаемых спонсоров
- График отпусков тренерского состава
- Медицинская история всех родственников занимающегося
- + Постановка целей, определение задач, подбор средств, методов и форм контроля на весь период
- Детальное расписание соревнований по всем видам спорта

**Содержание самостоятельной работы обучающихся по учебной дисциплине:** подготовка к занятиям: изучение теоретического материала, чтение учебников и дополнительных источников, конспектирование; подготовка к промежуточной аттестации; самостоятельное изучение дополнительных материалов; анализ и интерпретация данных – составление аналитического отчета обучающегося по дисциплине.

### **Условия реализации рабочей программы дисциплины**

**Материально-техническое обеспечение реализации дисциплины:** технические средства доступа к электронной информационно-образовательной среде.

**Учебно-методическое обеспечение (электронные учебно-методические материалы) освоения учебной дисциплины (в том числе учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся по дисциплине):**

**Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине** представляет собой приложение к

настоящей образовательной программе, содержащее оценочные материалы.

## Список литературы

### *Нормативно-правовая база*

Конституция Российской Федерации  
Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее — Закон об образовании).

### *Основная литература*

Вентцель, К. Н. Педагогика творческой личности / К. Н. Вентцель. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 206 с. — (Антология мысли). — ISBN 978-5-534-15391-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/568341>

Выготский, Л. С. Основы дефектологии / Л. С. Выготский. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 332 с. — (Антология мысли). — ISBN 978-5-534-11695-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/566577>

Интеллект в цифровом образовании: естественный, искусственный, эмоциональный — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 1 с. — (Юрайт.Академия). — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/581570>

Клапаред, Э. Психология ребенка и экспериментальная педагогика / Э. Клапаред ; под редакцией Д. Т. Кацарова. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 158 с. — (Антология мысли). — ISBN 978-5-534-13367-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/567411>

Кащенко, В. П. Педагогическая коррекция. Исправление недостатков характера у детей и подростков : учебник для среднего профессионального образования / В. П. Кащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 228 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-20506-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/599099>

Макаренко, А. С. Методика воспитательной работы. Избранные труды / А. С. Макаренко. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 323 с. — (Антология мысли). — ISBN 978-5-534-08066-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/562001>

Лай, В. Экспериментальная педагогика / В. Лай ; под редакцией В. Е. Игнатъева ; переводчик Е. И. Воскресенская. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 146 с. — (Антология мысли). — ISBN 978-5-534-11549-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/566505>

Челпанов, Г. И. Учебник психологии : учебник / Г. И. Челпанов. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 221 с. — (Антология мысли). — ISBN 978-5-534-12188-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/566825>

### *Дополнительная литература*

Балтийский федеральный университет им. Иммануила Канта. Вестник Балтийского федерального университета им. И. Канта. Серия: Филология,

педагогика, психология : журнал / ФГАОУ ВО "Балтийский федеральный университет им. Иммануила Канта". — Калининград : Изд-во БФУ им. И. Канта // Национальная Электронная Библиотека [сайт]. — URL: [https://rusneb.ru/catalog/000199\\_000009\\_008503841/](https://rusneb.ru/catalog/000199_000009_008503841/)

Контенткон 2025: авторство, ИИ-генерация и использование учебного контента — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 1 с. — (Юрайт.Академия). — ISBN 978-5-534-14536-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/582265>

Каптерев, П. Ф. История русской педагогики в 2 ч. Часть 1. Церковно-религиозная и государственная педагогика : учебник для вузов / П. Ф. Каптерев. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 283 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04051-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/598605>

Каптерев, П. Ф. История русской педагогики в 2 ч. Часть 2. Общественная педагогика : учебник для вузов / П. Ф. Каптерев. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 271 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04053-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/598612>

Психология человека в образовании = Psychology in education : научный журнал. — Санкт-Петербург // Национальная Электронная Библиотека [сайт]. — URL: [https://rusneb.ru/catalog/000199\\_000009\\_010815716/](https://rusneb.ru/catalog/000199_000009_010815716/)

### *Интернет-ресурсы*

**Информационное обеспечение** представляет собой перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем.

Каждый обучающийся обеспечивается индивидуальным неограниченным доступом к электронно-библиотечной системе (цифровой (электронной) библиотеке) «ЮРАЙТ» (<https://urait.ru/>), содержащей издания учебно-методической и иной литературы.

Каждый обучающийся обеспечивается индивидуальным неограниченным доступом к федеральной государственной информационной системе «Национальная электронная библиотека» (<https://rusneb.ru/>).

**Состав необходимого комплекта лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства (программное обеспечение):** реестровая запись №3722 от 23.07.2017 в едином реестре российских программ для электронных вычислительных машин и баз данных); Яндекс.Телемост (реестровая запись №13556 от 20.05.2022 в едином реестре российских программ для электронных вычислительных машин и баз данных).

**Электронные информационные ресурсы** (ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»):

**- Состав современных профессиональных баз данных**

Федеральная служба государственной статистики (<https://rosstat.gov.ru/>);

Открытые данные России (<https://data.gov.ru/>);

Статистический Отдел Организации Объединенных Наций (United Nations Statistics Division) (<http://data.un.org/>);

База данных ЮНЕСКО (<https://www.unesco.org/en/key-data>).

**- Состав информационных справочных систем**

Высшая аттестационная комиссия при Министерстве науки и высшего образования Российской Федерации (<https://vak.minobrnauki.gov.ru/main>);

Официальный интернет-портал правовой информации (Государственная система правовой информации) (<http://pravo.gov.ru/>);

Система обеспечения законодательной деятельности (<https://sozd.duma.gov.ru/>);

Собрание законодательства Российской Федерации (<https://www.szrf.ru/>);

Государственная автоматизированная система Российской Федерации «Правосудие» (ГАС «Правосудие») (<https://sudrf.ru/>);

Нормативные правовые акты в Российской Федерации. Министерство юстиции Российской Федерации (<http://pravo.minjust.ru/>).

**- Иные информационные ресурсы - информационные ресурсы органов государственной власти**

Президент России (<http://kremlin.ru/>);

Правительство России (<http://government.ru/>);

Министерство науки и высшего образования РФ (<https://www.minobrnauki.gov.ru/>);

Министерство просвещения РФ (<https://edu.gov.ru/>);

Министерство экономического развития Российской Федерации (<https://www.economy.gov.ru/>);

Министерство цифрового развития, связи и массовых коммуникаций Российской Федерации (<https://digital.gov.ru/>).

**- Иные информационные ресурсы - периодические издания**

ТАСС (<https://tass.ru/>);

РИА НОВОСТИ (<https://ria.ru/>);

Коммерсантъ (<https://www.kommersant.ru/>);

РТ (<https://rt.com/>).

**- Информационные поисковые системы**

Яндекс (<https://ya.ru/>);

MAIL.RU (<https://www.mail.ru/>).